

Λαχανικά σε Πίττα



Μερίδες: 1

Υλικά:

- 8 φέτες αγγουράκι
- 4 φέτες ντομάτα
- 4 φέτες πράσινο πιπέρι
- 30 γ τυρί cheddar άπαχο σε φέτες
- 1 πίτα ολικής άλεσης

Εκτέλεση:

- Κόψτε την πίτα στη μέση και βάλτε μισά υλικά σε κάθε κομμάτι.
- Σερβίρετε κρύο ή βάλτε στο φούρνο μικροκυμάτων για 50 δευτερόλεπτα, μέχρι να λιώσει το τυρί

Ανά μερίδα:

- Θερμίδες: 305
- Πρωτεΐνη: 17 γρ.
- Υδατάνθρακες: 43 γρ.
- Λίπη: 7 γρ.

Αυτό το σάντουιτς σερβίρετε ζεστό ή κρύο. Δεν υπάρχει ανάγκη για τη χρήση σάλτσας γιατί υπάρχει αρκετή υγρασία από το αγγουράκι και τις ντομάτες.